

# APLICACIÓN MÓVIL PARA EL MONITOREO DEL CICLO MENSTRUAL Y ENFERMEDADES GINECOLÓGICAS

Frida Nicole Hernández Ruiz<sup>1</sup>, Jessica Ramos De Los Santos<sup>1</sup>, Claudia Marina Vicario Solórzano, Dra.<sup>1</sup>

Instituto Politécnico Nacional

<sup>1</sup>Unidad Profesional Interdisciplinaria en Ingeniería y Tecnologías Avanzadas (UPIITA)

*fhernandezr1600@alumno.ipn.mx, jramosd1400@alumno.ipn.mx, cvicario@ipn.mx*

Boletín No. 106, 1o. de noviembre de 2024

## Resumen

El ciclo menstrual es un proceso natural y fundamental en la vida de muchas personas, pero a menudo está rodeado de estigmas, falta de información y desatención médica. La falta de un seguimiento adecuado puede llevar a la detección tardía de trastornos ginecológicos, lo que afecta negativamente la calidad de vida y la salud en general, por eso creamos "Ciclo inteligente". Esta es una aplicación móvil diseñada para ayudar a las usuarias a monitorear su ciclo menstrual y proporcionar información y apoyo para la gestión de su salud ginecológica. Además de ofrecer herramientas para el seguimiento del ciclo.

**Palabras Clave:** ciclo menstrual, salud ginecológica, aplicación móvil, monitoreo, educación sexual.

## Abstract

The menstrual cycle is a natural and fundamental process in the lives of many people, but it is often surrounded by stigmas, lack of information and medical neglect. The lack of proper follow-up can lead to late detection of gynecological disorders, which negatively affects the quality of life and general health, that's why we created "Smart Cycle". This is a mobile application designed to help users track their menstrual cycle and provide information and support for the management of their gynecological health. In addition to offering tools for cycle tracking.

**Keywords:** menstrual cycle, gynecological health, mobile application, monitoring, sexual education.

## 1. Introducción

A nivel global, millones de personas experimentan el ciclo menstrual como una parte normal de su fisiología. Sin embargo, a pesar de su universalidad, el ciclo menstrual y los problemas ginecológicos a menudo se pasan por alto, se minimizan o se tratan con un enfoque médico fragmentado. Trastornos como el síndrome de ovario poliquístico (SOP), la endometriosis, los miomas uterinos y otras afecciones pueden tener un impacto significativo en la salud reproductiva, el bienestar emocional y la calidad de vida.

La falta de educación y conciencia sobre el ciclo menstrual, así como la normalización del dolor y otros síntomas menstruales, han contribuido a la demora en el diagnóstico y tratamiento de estos trastornos. Muchas personas pueden pasar años sufriendo en silencio antes de recibir un diagnóstico preciso y un plan de manejo adecuado. Por otro lado, la tecnología móvil ha demostrado ser una herramienta poderosa en el ámbito de la salud y el bienestar. Las aplicaciones móviles ofrecen la conveniencia de monitorear y registrar datos personales en cualquier momento y lugar. Sin embargo, a pesar de la disponibilidad de aplicaciones de seguimiento menstrual en el mercado, muchas de ellas se centran únicamente en el seguimiento básico del ciclo y la fertilidad, sin abordar de manera integral los trastornos ginecológicos y la educación sobre la salud reproductiva, es por eso la gran importancia que tiene esta aplicación para el uso de esta de muchas mujeres de hoy en día.

## 2. Desarrollo

En esta aplicación el usuario será capaz de monitorear su ciclo menstrual de manera que se le facilite registrar información sobre sus síntomas que vaya presentando a lo largo de este, su estado de ánimo y si se tienen dolores para predecir cuándo será su próximo periodo y poderle advertir a la usuaria de este.

La aplicación consta con una interfaz que es su Menú, el cual tiene diversas opciones para poder tener varias funciones, en estas un foro de mujeres donde pueden compartir distintas opiniones además se cuenta de poder hacer un test para poder saber si es necesario que acudan al médico, e información que pueden ayudar a tener una mejor idea y educación sexual. También consta con una cuenta regresiva para que la usuaria pueda saber cuándo es su fecha más próxima de su periodo. Una gráfica para observar los días de sus anteriores registros y saber con exactitud los periodos que han sido los más prolongados, también de contar con un botón de pánico en el cual en la configuración de la aplicación puede registrar datos y números telefónicos sobre un contacto de emergencia que le enviará un mensaje y la ubicación de donde se encuentre, además de llamar al número 911 en caso de sentirse en peligro o insegura. Además, se le mandan alertas sobre sus días más fértiles y el síndrome premenstrual que puedan presentar.

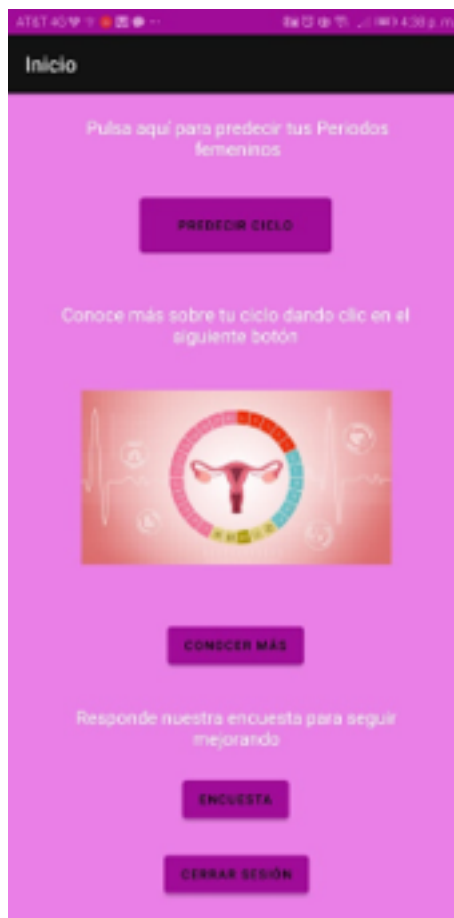


Figura 1 Menú principal.



Figura 2 Apartado del foro.



Figura 3 Botón de pánico.



Figura 4 Calendario.

¿Qué aspectos de esta app te resultaron más útiles o valiosos?

34 respuestas

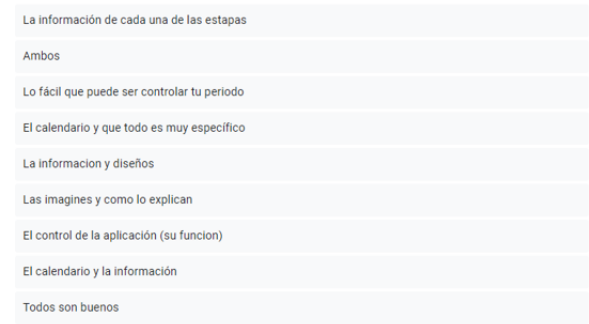


Figura 5 Gráfica.

Sobre la información

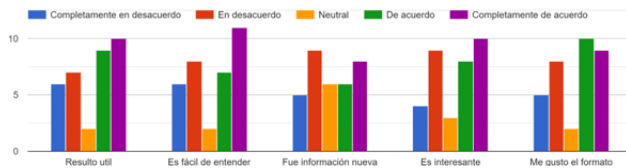


Figura 6 Ajustes.

¿Te gusto tu experiencia durante la app?

34 respuestas

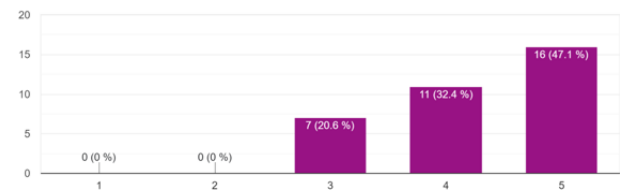


Figura 7 Recordatorio.

### 3. Conclusiones

La aplicación de Ciclo Inteligente.<sup>es</sup> una herramienta prometedoras para empoderar a las usuarias en la gestión de su salud ginecológica al abordar la falta de información y seguimiento del ciclo menstrual, que en México es de suma importancia de acuerdo con las estadísticas un gran número de mujeres adolescentes no conocen a ciencia cierta cómo debe de llevar el conteo de su menstruación para poder evitar embarazos no deseados. Aunque una aplicación es el mejor medio para tener un registro para un mayor control de tu cuerpo y saber sus funcionamiento, no iguala la importancia de los estudios médicos, es importante conocer tu cuerpo y los riesgos que puedes tener, y conocer la información tanto como el ciclo menstrual te ayuda a tener un mejor control de tu periodo haciendo de aplicaciones como CICLO INTELIGENTE una excelente opción para lograrlo de acuerdo con las usuarias que lo han utilizado en la fase experimental.

### Referencias

- [1] Serret Montoya, Juana, Hernández Cabezza, Abigail, Mendoza Rojas, Ofelia, Cárdenas Navarrete, Rocío, & Villasis Kever, Miguel Ángel. (2012). *Alteraciones menstruales en adolescentes*. Boletín médico del Hospital Infantil de México 69(1), 63-76. Recuperado en 28 de abril de 2025, de [http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1665-11462012000100010&lng=es&tlng=es](http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1665-11462012000100010&lng=es&tlng=es)
- [2] Kim. E. Barrett, Susan M. Barman, Michigan, Scott Boitano, Heddwen L. Brooks (2013, 2010). *GANONG Fisiología médica. Desarrollo y función del aparato reproductor femenino*. (pp. 398-413). (Ed.), A LANGE medical book. MCGRAW-HILL INTERAMERICANA EDITORES, S.A. de C.V.
- [3] Norma Oficial Mexicana NOM-046-SSA2-2012. (2012). *Violencia familiar, sexual y contra las mujeres. Criterios para la prevención y atención*.

**Hernández Ruiz, F. N., Ramos De Los Santos, J., Vicario Solórzano, C. M.** (2026). *APLICACIÓN MÓVIL PARA EL MONITOREO DEL CICLO MENSTRUAL Y ENFERMEDADES GINECOLÓGICAS*. Boletín UPIITA. año XX, (NÚM) 2026.